

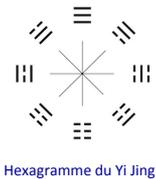
Qi Gong

Racines

L'histoire du Qi Gong peut être divisée en 4 périodes :



1. Avant la dynastie Han (206 av. J.-C.)



- Les documents historiques de cette époque sont très rares. Le *Yi Jing*, (le livre des Mutations) en 1122 av. J.-C. introduit le concept des 3 énergies : **le Ciel, la Terre, l'Homme**.
- Au **VI^e siècle av. J.-C.**, naissent deux personnages qui auront une influence considérable sur la médecine chinoise : Kongzi (**Confucius**, selon le nom latinisé par les jésuites au XVII^e siècle) fondateur du **confucianisme**, et Laozi, fondateur du **taoïsme** et auteur du *Dao De Jing* (*Classique de la Voie et de sa Vertu*) qui fait état de techniques respiratoires pour la circulation du Qi.
- Pendant cette période, il existait deux principaux styles de Qi Gong, le premier était utilisé par les **savants confucéens et taoïstes** dans le but de conserver une bonne santé. Le second était utilisé par les **médecins** à des fins médicales, avec l'utilisation d'aiguilles ou d'exercices pour équilibrer le Qi ou guérir des maladies.
- Le **Qi Gong n'a alors pratiquement aucune connotation religieuse**. Les entraînements sont centrés sur l'amélioration et la conservation de la **santé**.

2. De la dynastie Han à la dynastie Liang (206 av. J.-C. à 502)



- Le **bouddhisme**, (né V^e siècle av. J.-C. avec le Prince Siddhârta devenu le Bouddha - l'Éveillé), **est importé d'Inde en Chine**. L'empereur Han se convertit sincèrement et le bouddhisme se répand rapidement pour devenir très populaire.
- Le Qi Gong devient religieux et est soumis à l'influence de 3 écoles : le **bouddhisme hindou**, le **bouddhisme tibétain** et le **taoïsme**.
- Les documents de l'époque et montrent clairement que les pratiquants religieux travaillaient leur Qi à un niveau bien plus profond parce qu'ils aspiraient à la maîtrise totale de leur corps, de leur mental et de leur esprit pour échapper au cycle des réincarnations et d'atteindre l'état de Bouddha. Cet entraînement religieux était consigné dans les textes tenus secrets.
- Parallèlement les **lettrés et médecins** traditionnels poursuivent leurs recherches sur la **circulation du Qi**. Au III^e siècle, sous la dynastie Jin, le médecin **Hua Tuo** utilise pour la première fois l'acupuncture comme anesthésie lors d'une intervention chirurgicale. Il est également l'inventeur des *Wu Qin Xi*, (le jeu des 5 animaux) inspirés des mouvements naturels du tigre, du cerf, de l'ours, du singe et de la grue pour entretenir la santé.

3. De la dynastie Liang à la dynastie Qing (502 - 1911 ap. JC)



Da Mo



Chang San Feng



Wang Weiyi

- Le moine **Da Mo**, prince hindou venu prêcher le bouddhisme en Chine à la demande de l'empereur, se rend au temple Shaolin et constate que les moines sont faibles et malades. Il s'enferme pour méditer et réapparaît après 9 années de réclusions avec les : *Yi Jin Jing* (*classique de transformation des muscles et tendons*) et les *Xi Sui Jing* (*classique du nettoyage de la moelle et du cerveau*). Les résultats furent étonnants. Peu à peu on **adapte le Qi Gong aux arts martiaux**.
- On pense que **Chang San Feng** créa le **Taiji Quan** sous la dynastie Song du sud au XII^e siècle peu après l'intégration du Qi Gong dans leur entraînement martial par les moines du temple Shaolin.
- Parallèlement, la théorie de la circulation du Qi et de l'acupuncture atteint son plus haut niveau. En 1026, le docteur **Wang Weiyi** conçut pour **l'acupuncture un mannequin de cuivre**. Il écrit un livre où il explique la relation entre les 12 organes et les 12 méridiens et clarifie nombre de points demeurés obscurs. Il expose pour la première fois de façon méthodique la théorie et les principes de l'acupuncture.
- Les exercices de Qi Gong gagnent en **popularité** dans la société chinoise. De nombreux styles sont **créés** comme le *Shi Er Zhuang* (*les 12 postures*), Ou encore les *Ba Duan Jin* (*les 8 pièces de brocarts*) que l'on attribue au maréchal Yue Fei et qui étaient destinées à améliorer la santé des soldats.
- Quelques documents importants commencent à être **publiés**.

4. De la dynastie Qing à nos jours

- Après le renversement de la dynastie Qing en 1911 et l'établissement de la république de Chine, la nation se **transforma**. Plusieurs styles de Qi Gong sont aujourd'hui **enseignés ouvertement** et de nombreux documents autrefois secrets ont été **publiés**. Ouverture sur le monde, échanges culturels... le Qi Gong est à l'heure actuelle toujours en **évolution**, c'est un champ de **recherches** passionnant.